



مراقبت از سلامت روانی و رفاهی

تاثیر ویروس کرونا باعث شده است که احساس نگرانی، افسردگی یا تنهایی کنیم، همچنین ممکن است نگران خانواده و دوستان در خارج از کشور باشید. مراقبت از بهزیستی روانی و سلامت جسمانی بسیار مهم است.

چه کاری میتوانی بکنی؟



از شبکه های اجتماعی تفریح بگیرید

صرف زمان زیاد در شبکه های اجتماعی می تواند بر احساس شما تاثیر بگذارد. تفریح گرفتن می تواند به احساس بهتر شما کمک کند.



مشروب و سگرت را کم کنید

از استفاده شراب و سگرت خود داری نموده و یا کم کنید.



به قدر کافی بخوابید

خواب برای سلامت جسمی و عاطفی مهم است. اکثر ساعت خواب در شبانه روز دارند. 7 تا 8 بزرگسالان نیاز به ساعت خواب در شب 9 تا 11 اطفال و نوجوانان نیاز به دارند.



با خانواده و دوستان خویش در تماس باشید

با خانواده، دوستان یا رهبران مذهبی در مورد احساساتان صحبت نموده تا برای احساس نمودن بهتر به شما کمک نماید. از طریق تماس تلفونی و یا تماس تصویری در ارتباط باشید.



کمک بخواهید

اگر با مشکلی روبرو هستید قبل از اینکه شرایط خیلی بد شود کمک بخواهید. رهبران مذهبی و جامعه می توانند از شما حمایت کنند. همچنین باید از یک متخصص صحتی کمک بگیرید.



یک روال منظم ایجاد کنید

روز خود را برنامه ریزی کنید تا زمان برای کارهای خانه و کار خود داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که با دیگران در ارتباط هستید. و فعالیتهایی را که از آنها لذت می برید انجام می دهید و زمانی را برای استراحت اختصاص می دهید. زمان خواب و وعده غذایی منظم داشته باشید.



خود را در دسترس قرار دهید

با دوستی که مدتی است با او صحبت نکرده اید تماس بگیرید، پیشنهاد دهید به شخص دیگری در جامعه یا همسایگان خود کمک کنید. شخصی را که می دانید در حال حاضر زندگی سختی دارد را بررسی کنید.



فعال بمانید و غذای سالم بخورید

حفظ سلامتی برای ذهن و بدن مفید است. با پیاده روی، باز دید از پارک محلی یا ورزش در خانه فعال بمانید. غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات بخورید. میان وعده ها و نوشیدنی های پرشکر را محدود کنید.

از کجا می توانید کمک بگیرید؟

خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی 131 450

برای ترجمان رایگان و محرمانه تماس بگیرید تا شما را به خدمات پشتیبانی بهزیستی روانشناختی و ویروس کرونا وصل نماید.



خدمات پیشیبانی بهزیستی روانی و ویروس کرونا 1800 512 348

متخصصان صحتی آموزش دیده 24 ساعت در روز، 7 روز هفته بطور رایگان از طریق تلفون می توانند به شما کمک نمایند.

به صفحه headtohealth.gov.au

برای اطلاعات مفید و کمک حرفوی و منابع در زبان خودتان بروید.